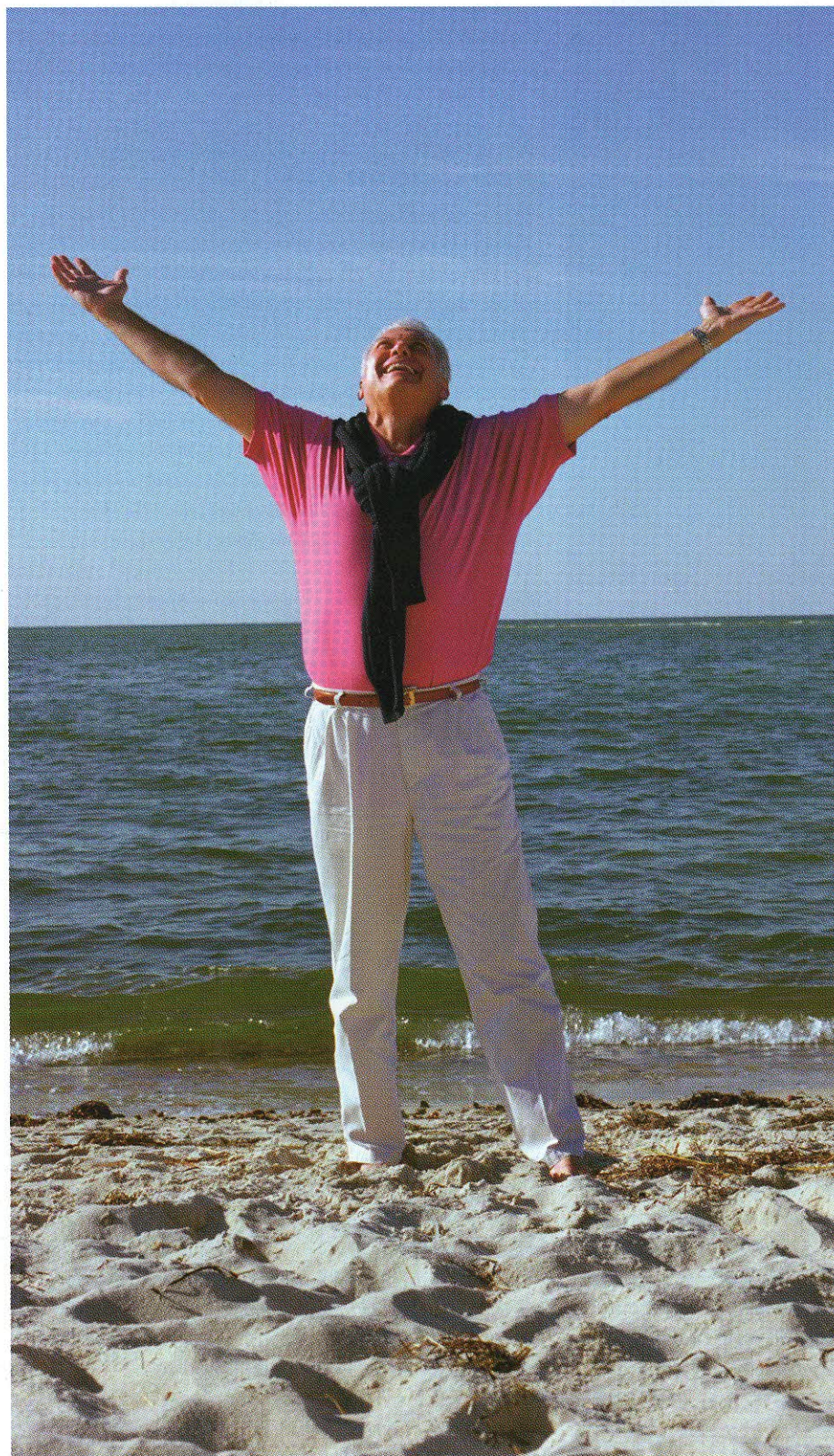


*Adem- en ontspanningstherapie**volgens de Methode Van Dixhoorn*

# Spanning beheersbaar maken



Bij ziekteverzuim om psychische redenen is een eerste stap naar arbeidsreïntegratie het opzoeken van een rustperiode. Maar 'niets doen' is makkelijker gezegd dan gedaan en thuis zitten leidt niet automatisch tot rust.

Adem- en Ontspanningstherapie kan dan uitkomst bieden. Dat geldt ook voor mensen met andere, uiteenlopende klachten zoals hoofdpijn, RSI, hyperventilatie of een fobie.

tekst: Elsie Schoorel

Als mensen last hebben van spanningsklachten, adviseert de huisarts dikwijls om aan meditatie of yoga te gaan doen, maar dat is voor veel mensen te hoog gegrepen, zegt Jan van Dixhoorn, de grondlegger van Adem- en Ontspanningstherapie (AOT): "Yoga is bedoeld voor gezonde mensen. Juist voor mensen die moeite hebben met ontspannen valt het niet mee om de groepsinstructies te volgen. Je kunt AOT beschouwen als de kleuterklas voor het ontspannen. Daarna kun je altijd nog aan yoga, meditatie of Tai Chi gaan doen."





Ontspanningstherapie is het bewust worden en leren hanteren van lichamelijke en mentale gespannenheid. Ademtherapie is het helpen herstellen van een natuurlijke en ontspannen adembeweging, die door het gehele lichaam voelbaar is. Van Dixhoorn combineerde deze twee therapieën. Zijn Adem- en Ontspanningstherapie geeft handvatten voor ieder mens om in zichzelf de eigen spanning te regelen, via aandacht, voorstelling, houding, beweging en ademhaling. Daarmee is te ontdekken of een probleem samenhangt met een verhoogde spanning, die eigenlijk onnodig is en verminderd kan worden.

#### Buik of borst

Van Dixhoorn benadrukt dat er niet één goede manier van ademen is. "Vaak wordt gezegd dat je moet ademen vanuit de buik. Maar dat klopt niet. De borst en ribbenkast doen altijd mee met het ademen en dat hoort ook zo. Op het ene moment ligt de nadruk op de buikademhaling, op een ander moment is juist een hoge ademhaling via de borst nodig. Het hangt heel erg van de situatie af. Iemand die rustig in een stoel zit te lezen, ademt heel anders dan iemand die zingt of een gesprek voert. Daarom gaat het bij AOT vooral om bewustwording van de variatie in de ademhaling en wat hierdoor gebeurt in je lichaam."

Het doel van AOT is niet ontspanning op zich, zegt Van Dixhoorn. "Mensen hebben vaak een heel verkeerd beeld van ontspanning: ze denken daarbij aan dat strand met palmbomen en het geluid van de zee op de achtergrond. Maar in het dagelijks leven lig je nu eenmaal niet continu aan het strand. Je zit, je staat, je loopt. Daarom is beweging een heel belangrijk onderdeel van AOT. We werken met heel veel bewegingsoefeningen en beïnvloeden daarmee ook de aandacht en ademhaling." De deelnemer krijgt instructies mee om die bewegingen zelf thuis te oefenen en is dus niet alleen deelnemer maar ook leerling.

#### Voorbeeld uit de praktijk

Een vrouw uit Limburg van 37 jaar, fulltime moeder van twee peuters, wordt doorverwezen door de huisarts. Zijn diagnose luidt 'hyperventilatie, hoge bloeddruk, hoge spiertonus in het hele lichaam'. De AOT-therapeut inventariseert de klachten: paniekaanvallen, benauwdheid, hoge bloeddruk, hartkloppingen en spanningen/pijnklachten in hoofd, nek, borst en rug. Deze klachten bestaan sinds 5 à 6 jaar. De therapeut stelt ook de zogenoemde beperkende voorwaarden vast. Dit zijn factoren die belemmerend werken voor het herstel. Van deze vrouw is haar moeder een jaar geleden gestorven. En zij heeft een zwakke rug.

De therapeut gaat op een aantal manieren met de vrouw aan de gang. Onder meer laat zij de vrouw in ruglig de voeten optrekken. Dit geeft ontspanning in benen, bekkenbodem en onderrug; hierna zit en staat zij meer gesteund en makkelijker; de adem verdiept. Ook krijgt de vrouw de opdracht om hoorbaar uit te ademen, op oefenmomenten en bij beginnende onrust/paniek; de adembeweging vertraagt hierdoor en verdiept; er ontstaat meer rust en minder benauwdheid. Ook past de therapeut enkele handgrepen toe, waaronder het trekken en duwen van de voeten en het schommelen van de wervelkolom. Na zes keer behandelen en het meegeven van oefeningen voor thuis, is de gezondheid van de vrouw er aanmerkelijk op vooruitgegaan. De bloeddruk is gedaald, de hartkloppingen zijn verdwenen tijdens rust. De paniekaanvallen komen 80 % minder voor en zijn beter te hanteren. De spanningen/pijnklachten in hoofd en nek zijn verdwenen; de rug is soms meer ontspannen en kan meer hebben. Het rouwproces om de dood van haar moeder raakt op de achtergrond, de rugklachten blijken uiteindelijk beïnvloedbaar en gerelateerd aan spanning.

De vrouw neemt weer volledig deel aan het leven zoals ze dat zelf graag zou willen; zij functioneert beter in haar rol als moeder en binnen haar relatie met haar partner, familie en omgeving.



AOT is heel anders dan de behandeling door een arts of psycholoog omdat het niet essentieel is om van tevoren de aard van de klachten en de oorzaken te bepalen. Er wordt snel begonnen.

### Instructies en handgrepen

In de eerste vier sessies onderzoekt de therapeut of de deelnemer (voldoende) open staat voor de behandeling. Vervolgens wordt er gezocht naar een instructievorm waarbij een duidelijk waarneembare ontspanning ontstaat. Instructies kunnen zowel liggend, zittend of staand zijn. Ze zijn in principe voor iedereen uitvoerbaar en sluiten aan bij houdingen in het dagelijks leven. Ook kan de therapeut zachte handgrepen toepassen die bewegingen ondersteunen of die de deelnemer iets helpen voelen.

In de eerste vier keer bepaalt de therapeut of het probleem reageert op de ontspanning. Ook wordt duidelijk wat de aard is van de ontspanningsreactie, vertelt Van Dixhoorn: "Is dat vooral een mentale spanningsafname of is het lichamelijk? Betreft het de bewegingskwaliteit of de ademhaling? Is het een toegenomen bewustwording van spanning of herstel van energie? Deelnemers ontdekken waar ze op kunnen letten om het spanningsprobleem de baas te kunnen: bijvoorbeeld door vaker rustpauzes te nemen, het ademen te regelen, de schouders of kaken bewust los te laten." Vaak is nog een serie van vier keer voldoende, maar soms is een groter aantal, ruim gespreide zittingen noodzakelijk. Naast individuele behandeling is ook deelname aan groepslessen mogelijk.

### Klachten en ziektebeelden waarbij AOT uitkomst kan bieden:

- Spanningsgerelateerde problemen: klachten zonder somatische oorzaak, zoals hyperventilatie klachten en gespannenheid, maar ook vermoeidheid, hoofdpijn, slaapproblemen, burn-out.
- Psychische problemen: vooral bij angst, maar ook depressie, fobieën, paniek, traumaverwerking.
- Functionele problemen van houding, adem, stem en beweging: rug- en nekklachten en ademproblemen, scoliose, verbetering rompbalans, chronische pijn, RSI, whiplash, stemproblemen.
- Spanningsproblemen met specifieke somatische oorzaak: klachten bij hart- en longpatiënten, maar ook bij mensen met neurologische of inwendige orgaanproblemen.

Het adviestarief voor individuele behandeling met AOT varieert tussen vijftig en negentig euro, voor een behandelduur van circa vijftig minuten. Een deel van de AOT'ers declareert volgens een gangbaar tarief voor bijvoorbeeld paramedische of psychologische hulp, een ander deel hanteert een apart tarief dat gedeeltelijk wordt vergoed door sommige zorgverzekeraars, via de aanvullende verzekering. Ook is vergoeding mogelijk via een arbeidsreïntegratietraject, waarvan de werkgever of een arbeidsongeschiktheidsverzekering de kosten dragen.

Behalve voor mensen met allerlei klachten is AOT volgens Van Dixhoorn ook geschikt voor 'gezonde' mensen. "Al is het maar voor de bewustwording van spanning en ontspanning in je lichaam, om meer energie te krijgen of om te werken aan geestelijke groei."

### Achtergrond

Jan van Dixhoorn studeerde geneeskunde aan de Medische Faculteit Rotterdam en de Universiteit van Amsterdam. Hij raakte tijdens de studie gegrepen door de mogelijkheden van lichaamsbewustwording en zelfregulatie voor de gezondheid en herstel van ziekte. Hij verzorgde ontspanningstherapie in het kader van de psychosociale begeleiding in de hartrevalidatie, voor mensen die herstelden van een hartinfarct. Intussen verdiepte hij zich ook in ademtherapie. In 1998 publiceerde hij het handboek *Ontspanningsinstructie*. De verdere ontwikkeling en combinatie van adem- en ontspanningstherapie mondde in 2002 uit in de oprichting van de Adem- en Ontspanningstherapie Stichting, methode Van Dixhoorn.

AOT volgens de methode Van Dixhoorn is een driejarige opleiding. Circa negentig mensen in Nederland hebben het certificaat inmiddels behaald. Dit zijn mensen met heel diverse beroepsachtergronden. Meer informatie? Surf naar [www.ademtherapie-aos.org](http://www.ademtherapie-aos.org) of [www.methodevandixhoorn.com](http://www.methodevandixhoorn.com).

